

Recursos Financieros para Hacer frente a COVID-19

RECURSOS FINANCIEROS

Si experimenta dificultades financieras debido a COVID-19, no está solo. Muchas agencias gubernamentales y prestamistas privados están ofreciendo clemencia o mayor apoyo durante este tiempo.

Considere comunicarse con sus prestamistas de crédito, proveedores de préstamos, compañías de cable e internet para discutir sus opciones para diferir o reducir los pagos. Si tiene préstamos federales para estudiantes, puede optar por suspender los pagos hasta el 30 de septiembre de 2020.

Además de estos pasos, también puede comunicarse con las organizaciones enumeradas a continuación para obtener ayuda.

Departamento de Servicios de la Fuerza Laboral

El Departamento de Servicios de la Fuerza Laboral puede ayudarlo con los beneficios de desempleo, cuidado infantil, asistencia alimentaria, asistencia energética y solicitar Medicaid. Puede encontrar más información sobre el aumento de recursos debido a COVID-19 aquí. Se prefieren las solicitudes en línea ya que su línea de asistencia está experimentando demoras.

Fundación de crédito justo

- Esta organización sin fines de lucro ayuda a las personas que experimentan dificultades financieras. Puedes aprender más [aquí](#).

Alojamiento

- El Gobernador ha emitido una orden instituyendo una moratoria sobre los desalojos residenciales para algunos inquilinos que han sido directamente afectados por COVID-19. Puede leer más sobre eso aquí. Si usted es un inquilino afectado por COVID-19, puede solicitar asistencia a través de la Asociación de Apartamentos de Utah [aquí](#).
- Si es el propietario de su casa, comuníquese con su prestamista para preguntar sobre el aplazamiento o las opciones de pago reducidas en sus pagos de vivienda si es necesario.

Pequeñas empresas

- Los préstamos para pequeñas empresas están disponibles para las empresas de Salt Lake City. Puede acceder a la información y solicitarla [aquí](#).
- La Administración de Pequeños Negocios de EE. UU. También tiene información sobre préstamos disponible [aquí](#).

211

- United Way ayuda a conectar a los miembros de la comunidad con muchos recursos en su área. Puede comunicarse con ellos marcando 211 o visite su sitio web [aquí](#).

EQUILIBRIO TRABAJO-VIDA EN CASA

Muchos de nosotros estamos trabajando desde casa y tratando de encontrar el equilibrio entre las prioridades en competencia. ¡Ser empleado, padre y maestro al mismo tiempo no es posible! Practique la empatía hacia usted y su familia mientras navegamos juntos por esta situación. Recuerde que todos estamos haciendo lo mejor que podemos. Aquí hay algunos consejos que pueden ayudarlo a encontrar algo de normalidad en este momento anormal.

1

Encuentra una rutina. Trate de estructurar su día de manera tal que tenga tiempo para el trabajo, la familia / amigos y el cuidado personal.

2

¡No te quedes en pijama! Puede ser tentador permanecer en ropa de salón todo el día, pero la ropa afecta la mentalidad. Intenta prepararte para tu día de la misma manera que lo harías si te fueras de la casa.

3

Tomar descansos. Establezca un temporizador para recordarle si es necesario. Trate de moverse, alejarse de las pantallas y tomar un trago de agua. Trate de tener un horario fijo para el almuerzo cuando sea posible.

4

Si trabaja desde su casa, intente configurarlo en una ubicación específica si es posible para usted. Evite trabajar desde el sofá o la cama si es posible.

5

Use videos en reuniones en línea cuando sea posible; ver a otros nos ayuda a mantenernos conectados.

6

Haga planes para su tiempo después del trabajo. Tener algo que esperar puede ser motivador para ayudar a mantener los límites. Aún mejor si es una actividad de tiempo limitado.